

بالداخل: التعايش بصورة أفضل مع مرض السكري

الصحة السلوكية خدمات إدارة الحالات

قد تكون عملية إدارة الصحة النفسية وإدمان المخدرات والحالات الطبية مربكة ومجهدة. ونحن هنا لتقديم التوجيه والدعم.

خدماتنا الخاصة بإدارة الحالات يمكنها ما يلي:

- توفير المساعدة عبر الهاتف لإيجاد حلول تحقق أهدافك الشخصية
 - توصيلك بخدمات الدعم في مجتمعك
 - إحالتك إلى برامج تناسب مشكلات إدمانك للمخدرات أو صحتك النفسية
 - التعاون مع أطباءك لوضع خطة لتحسين صحتك العامة
 - مساعدتك فيما يخص الأسئلة والمخاوف التي تدور حول الأدوية التي يصفها لك الطبيب
 - تقديم الدعم لك لإدارة ضغوط الحياة، مثل العمل والأمور الأسرية والإسكان
 - مساعدتك في التعامل مع المشكلات التي قد تحول دون حصولك على الرعاية التي تحتاج إليها
- ابدأ بالاتصال بقسم خدمات الأعضاء للتعرف على المزيد عن هذه الخدمات على رقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).

- إمدادك بالمعلومات والتثقيف والسبل الخاصة بإدارة حالات صحتك العقلية أو صحتك الطبية
- إيصالك إلى أطباء جسديين وأطباء نفسيين واستشاريين ليعينوك على أن تتعمق بحياة أكثر صحة
- مساعدتك في الحصول على وسائل مواصلات تقلك إلى أماكن مواعيدك

ما هي الأسئلة الطبية التي لديك؟

اتصل بالخط الهاتفي NurseLine
المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام
الأسبوع: 1-800-300-8181
(الهاتف النصي 711)





التعيش بشكل أفضل مع السكري

تناول أدويةك حتى لو لم تكن تشعر بالمرض.

من المهم للغاية أن تتناول يوميًا أدويةك الخاصة بعلاج السكري أو ضغط الدم أو الكوليسترول من أجل تقليل خطر حدوث مشاكل مثل الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.



أذهب للمتابعة مع طبيبك بانتظام. يمكن

أن يساعدك طبيبك فيما يلي:

- فحص الهيموغلوبين السكري (A1C)، وضغط الدم والكوليسترول.
- تحليل البول للتحقق من إصابتك بأمراض الكلى.
- إجراء فحص للقدم للتحقق من التغييرات التي تطرأ على الشعور بها وما إذا كان بها أي قرح جلدية.
- فحص عينيك مرة في العام.

تحدث مع طبيبك حول ما يلي: الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام. الأشخاص المصابون بمرض السكري الذين يتم تطعيمهم بلقاح الإنفلونزا يمرضون أكثر من الأشخاص غير المصابين بمرض السكري.

ما هو الهيموغلوبين السكري (A1C)؟ إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فربما يتحدث معك طبيبك حول ما يعرف باسم A1C. A1C هو الرقم الذي يوضح مدى ارتفاع نسبة السكر بالدم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة. وإصابتك بنسبة سكر أعلى في الدم من شأنها أن تزيد من خطر إصابتك بمشكلات صحية. يجب أن يكون رقم A1C لمعظم البالغين حوالي 7. تحدث مع طبيبك حول ما إذا كان يجب أن يكون هدفك الوصول إلى رقم أعلى أم أقل.

إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو إذا كنت مستخدمًا جديدًا لعقار الإنسولين وترغب في معرفة المزيد عن خدمات إدارة الحالات لدينا، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).

المصدر: <http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews14-01.pdf>

<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eatright.html>

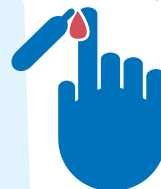
يُعدّ مرض السكري من الحالات المرضية التي يكون فيها سكر الدم مرتفعًا للغاية. يسيطر جسمك على مستوى السكر في الدم بمساعدة هرمون يسمى بالإنسولين. والمرضى المصابون بمرض السكري لا يوجد لديهم كمية كافية من الإنسولين أو أن جسمهم لا يستخدم الإنسولين جيدًا. الأشخاص المصابون بمرض السكري تزداد احتمالية إصابتهم بالأمراض التالية:

- مرض القلب
- السكتة الدماغية
- تلف الأعصاب
- ارتفاع ضغط الدم

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فأنت لست وحدك. فوفقًا لدائرة الصحة بولاية نيويورك (New York City Department of Health)، تم إخبار شخص واحد من بين 10 أشخاص بالغين من سكان نيويورك بأنه مصاب بمرض السكري. مرض السكري من الأمراض الخطيرة - ولكنك لا يزال بإمكانك الاستمتاع بحياة طويلة وصحية! وفيما يلي ما تحتاج إلى القيام به:

الاعتناء بجسمك. فإجراء تغييرات صغيرة يمكن أن يحدث نتائج كبيرة. أي من هذه التغييرات يمكنك إجراؤها؟

- تحدث مع طبيبك حول الطرق التي تصبح من خلالها أكثر نشاطًا.
- تناول المياه، أو الصودا الخالية من السكر أو الشاي المثلج غير المحلى بدلاً من مشروبات الفواكه، أو الصودا العادية أو الشاي الحلو.
- قلل كميات الطعام. ابدأ بالتحقق من حجم الكمية المبيّن على ملصق تحديد المكونات الغذائية. هل نظامك الغذائي يتوافق معها أم أن هناك مجالًا للتحسين؟
- تحقق من مستوى السكر في الدم بعدد المرات التي يوصيك بها طبيبك.
- احرص على نظافة قدميك وجفافهما.
- اغسل أسنانك يوميًا بالفرشاة ونظفها بالخيط. قم بزيارة طبيب أسنانك مرتين في العام.
- ألق عن التدخين. للحصول على المساعدة، بما في ذلك الأدوية والاستشارات المجانية، اتصل بالرقم 311 أو 1-866-NYQUITS أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني nysmokefree.com.



شخص واحد من كل ٤ أشخاص بالغين من سكان نيويورك

يعانون ارتفاع ضغط الدم

يعاني الكثير من سكان نيويورك الآخرين من ارتفاع ضغط الدم، لكنهم لا يعرفون ذلك.

- قد يتم إغفال ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) نظرًا لأنه عادةً ما يكون بدون أعراض. لكنه يمكن أن يتسبب في حدوث سكتة دماغية، ونوبة قلبية وموت مبكر.
- يساعد فحص ضغط الدم بانتظام في إطلاعك على ما إذا كان هناك مشكلة أم لا.
- المجموعات التي تزداد احتمالية إصابتها بارتفاع ضغط تتضمن أشخاصًا يبلغون من العمر 65 عامًا فأكثر، وذوي البشرة السوداء واللاتينيين.

كيف يمكنك منع/السيطرة على ارتفاع ضغط الدم؟



- تجنب الأطعمة المعالجة/المصنعة. وتعدّ الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات هي الأفضل.
- قراءة ملصقات المواد الغذائية ومحاولة تقليل نسبة تناولك للصوديوم (الملح) إلى 1500 مجم في اليوم.
- تقليل كمية الكحول التي تتناولها.
- النساء: لا تتناولي أكثر من مشروب واحد في اليوم.
- الرجال: لا تتناول أكثر من مشروبين في اليوم.
- التحرك (المشي مهم!) لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع.
- الإقلاع عن التدخين، لأنه يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

كل يوم هو فرصة جديد لتحقيق اختيار صحي. لا تستسلم! فعملك الدؤوب نحو تحقيق هذه الأهداف يمكنه أن يساعدك في الحصول على حياة أطول وأكثر صحة.

الالتزام بأدويةك

- تناول أدويةك، إذا كانت موصوفة لك. هناك بعض الأشخاص يتوقفون عن تناول أدويةهم لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو يتخطون الجرعات لأنهم:
- يشعرون بأنهم بحالة جيدة.
 - لديهم قلقٌ من الآثار الجانبية.
 - لديهم قلقٌ من قدرتهم على تحمل ثمنه.
 - بدأ ضغط دمهم في التحسن.



لا تتخط الجرعات أو تتوقف عن تناول أدويةك. فالأدوية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية. تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية و/أو الصيدلي إذا كانت لديك استفسارات أو مخاوف. افحص ضغط دمك بانتظام. إذا كان ضغط الدم تحت السيطرة، فهذا يعني أن أدويةك تؤتي ثمارها.

التعرّف على ضغط دمك

يتم قياس ضغط الدم برقمين. وتتم كتابة أحدهما فوق الآخر. يمكنك فحص ضغط دمك عند الطبيب، أو في العديد من الصيدليات أو في المنزل.

انقباضي مقدار الضغط في شرايينك عندما يقوم القلب بضخ الدم	115
انبساطي مقدار الضغط في شرايينك عندما يستريح القلب بين ضربات القلب	75
أقل من 120 وأقل من 80	ضغط مثالي لمعظم الأشخاص
من 120 إلى 139 أو من 80 إلى 89	يوجد خطر (يقترّب من ارتفاع ضغط الدم)
140 أو أكثر أو 90 أو أكثر	ارتفاع ضغط الدم

الجدول أعلاه خاصٌ بالأشخاص الذين لم يتم إخبارهم بأنهم مصابون بارتفاع ضغط الدم. إذا كان بالفعل قد تم إخبارك سابقاً بأنك مصابٌ بارتفاع ضغط الدم، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك تقديم المساعدة لك في تحديد الهدف المناسب لك.

المصدر: New York City Department of Health <http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>

ما الذي تعنيه الجودة بالنسبة لك؟

تدور الجودة في مجال الرعاية الصحية حول ضمان حصولك على أفضل رعاية محتملة عند احتياجك لها. فالجودة هي بؤرة اهتمامنا في Empire. ونحن نرغب في معرفة بعض الأمور فيما يتعلق بمدى ملاءمتها لحياتك. وتلقي Empire نظرة عميقة على البيانات التي تخبرنا بأمر خاصة بالرعاية التي تحصل عليها. وتعدّ هذه البيانات بالنسبة لنا ولمقدمي الخدمة داخل شبكتنا بمثابة بطاقة تقرير.

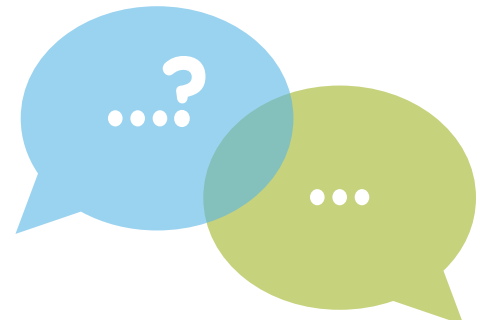
رعاية مرض السكري

على سبيل المثال، إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فنحن نعمل على سحب عينة من دمك كل ثلاثة إلى ستة أشهر للتحقق من متوسط الجلوكوز في الدم أو متوسط مستوى السكر في الدم. ويطلق على ذلك اختبار الهيموجلوبين السكري A1c أو HbA1c. هذا الاختبار يقيس مستوى السكر في الدم على مدار فترة ثلاثة إلى ستة أشهر. ويُستخدم هذا الاختبار جنباً إلى جنب مع فحوصات منزلية خاصة بمستوى السكر في الدم لتعديل خطة رعاية مرض السكري الخاصة بك.

هل تعاود طبيب عيون كل عام لإجراء اختبار تمدد شبكية العين؟ أثناء هذا الاختبار، يقوم أخصائي رعاية العيون بفحص الشبكية والعصب البصري بحثاً عن أي علامات على التلف ومشاكل أخرى في العين. ويمكن أن يقدم لك طبيبك توصيةً بزيارة طبيب عيون لإجراء هذا الاختبار. وإذا كنت بحاجة إلى الحصول على إحالة إلى طبيب، يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711). ستساعدك هذه الاختبارات بالإضافة إلى الاختبارات الأخرى أنت وطبيبك في مراقبة مستوى السكر عن كثب.

المتابعة بعد الإقامة في فلبمستشفى لمرض يتعلق بالصحة العقلية:

إذا كنت قد أقمت في المستشفى للعلاج من مرض عقلي فأحرص على ترتيب موعد لإجراء زيارة متابعه في خلال سبعة أيام من تاريخ مغادرة المستشفى. فرعاية المتابعه تقلل من فرص الحجز مرة أخرى في المستشفى. ويمكنها أيضاً المساعدة في الكشف عن الآثار الجانبية أو المشاكل الأخرى الناتجة عن العلاجات أو الأدوية الجديدة.



صحة المرأة تهمنا

غالبًا ما تضع العديد من النساء احتياجات الآخرين فوق احتياجاتهن. حيث يضعن أسرهن ووظائفهن وحتى أصدقائهن في المقدمة دومًا. هذه طريقة جيدة للحياة، ولكنها أيضًا قد تكون مضرة عندما يتعلق الأمر بصحة المرأة.

إذا كنتِ امرأة، فهناك خطوات مهمة للاعتناء بنفسك. فالحفاظ على صحتك سيساعدك على الاستمرار في ممارسة كل ما تحببته مع من تحبين.

هناك خطوة تعد من أهم الخطوات التي يمكنكِ اتخاذها، ألا وهي الخضوع لفحوصات الرعاية الصحية الموصى بها والانتفاع بخدماتها. استخدم الجدول التالي لكي تتعرفين على الخدمات التي يمكن التسجيل فيها :



الفحص	سن البدء	عدد المرات	سبب الفحص/الكشف
اختبار بابانيكولاو لكشف سرطان عنق الرحم، وفحص الحوض	21 سنة أو أصغر في حالة النشاط الجنسي	كل عام إلى ثلاثة أعوام	مراقبة صحة عنق الرحم والمساعدة في اكتشاف سرطان عنق الرحم مبكرًا، وهو الوقت الأنسب لعلاج الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا أو أي مشاكل إنجابية أخرى
التصوير الإشعاعي للثدي وفحص الثدي	50 عامًا أو أقل بناءً على عوامل الخطر	كل عام إلى عامين	الأشعة السينية لمراقبة صحة الثدي والكشف عن سرطان الثدي مبكرًا إذا لزم الأمر من أفضل الطرق لتشخيص سرطان الثدي مبكرًا
فحص سرطان القولون	50 عامًا فما فوق	كل 10 أعوام أو أقل، بناءً على عوامل الخطر	مراقبة صحة القولون وتحديد الزوائد اللحمية أو أي أورام أخرى داخل القولون تساعد في الكشف عن السرطان في مراحله المبكرة

لا داعي للانتظار! أي من الفحوصات الواردة في الجدول حان وقت تلقياها والخضوع لها؟ لا تنتظر حتى يتم تحديد موعد لها. اتصل بمقدم الرعاية الصحية اليوم من أجل تحديد موعد!

تعد اختبارات الفحص هذه هي أفضل الطرق لاكتشاف السرطان مبكرًا، حيث يكون علاجه أسهل. كما إنها وسيلة للأطمئنان على صحتك.



درجات HEDIS

تقوم Empire بتتبع هذه التدابير والتدابير الأخرى المهمة بالنسبة لرعايتك باستخدام أداة يطلق عليها

Healthcare Effectiveness Data and Information

Set or HEDIS® (مجموعة معلومات وبيانات فاعلية الرعاية

الصحية). يتم تجميع هذه البيانات من خلال الاطلاع على المطالبات التي يرسلها مقدم الخدمة الخاص بك بالإضافة إلى نتائج الاختبارات المعملية الخاصة بك وأي خدمات أخرى يتم تقديمها في منشأة مقدم الخدمة. وترغب Empire في التأكد من توافر الرعاية لك وحصولك على رعاية جيدة ورضاك عن تلك الرعاية المقدمة لك.

فنحن نرغب في حصول كل عضو على الرعاية التي يحتاج إليها للمحافظة على صحته. ولكننا لن نتمكن من القيام بذلك دون مساعدتك لنا! لذا فنحن نحثك على التعرف بشكل أفضل على طبيبك، والتحدث معه عن أي مخاوف طبية أو بدنية أو عاطفية ليس لديك فكرة عن اعتقادك الخاطيء بعدم خطورتها.

ترغب Empire في مشاركة بعض من أنشطة التوعية التي نقوم بها معك للتأكد من بقائك مطلعًا أولاً بأول على أحدث المعلومات المتعلقة برعايتك الصحية.

- أيام العيادة: الزيارات الميدانية التي يقوم بها الأعضاء إلى منشآت مقدمي الخدمة لمشاركة خدمات وبرامج ومعلومات الصحة الوقائية.
- العاملون في مجال الصحة المجتمعية: المدربون في مجال الصحة الذين يساعدون الأعضاء فيما يتعلق بالتعرف على المزايا الموجودة في الخطط الصحية بالإضافة إلى الوصول إلى مقدمي الخدمة وإلى خدمات الخطط الصحية والموارد المجتمعية.

ما الذي يمكنك القيام به لإدارة رعايتك الصحية؟

معاودة الطبيب ومتابعة خطة الرعاية التي اتفقت عليها معه. التواصل معنا للحصول على المساعدة في تحديد موعد عن طريق الاتصال على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).



التحصينات المناعية للأطفال (اللقاحات/التطعيمات):

ما هو مستوى الحماية التي يتمتع بها طفلك من الإصابة بالأمراض شديدة الخطورة في مرحلة الطفولة؟ حصل 83% تقريباً من أطفالنا في Empire على جميع تطعيماتهم في عامهم الثاني. فدعونا نعمل معاً على الوصول بهذه النسبة إلى 100% من الأطفال المحصنين مناعياً لدينا. فإذا لم يكن طفلك محصناً مناعياً من الإصابة بهذه الأمراض أو فاتته الحصول على اللقاحات في موعدها، يُرجى منك تحديد موعد مع طبيبه اليوم وليس غداً.



استخدام علاجات الربو المناسبة (رعاية الربو):

إذا كنت تعاني من الربو، فمن المهم تناول أدويةك. قد لا تظهر عليك أي أعراض مرضية. وقد تشعر أيضاً بأنك على ما يُرام. لكن تذكر أن الربو لا ينتهي. فلا يوجد لهذا المرض أي علاج شافٍ. فالربو هو حالة مرضية طويلة الأمد تجعل التنفس أمراً صعباً. وقد يتسبب في الشعور بضيق الصدر وضيق النفس والسعال. لذا، عليك بالمحافظة على وجود مخزون من جميع أدويةك المصروفة بوصفة طبية وتناول أدويةك على النحو الذي وصفه لك طبيبك حتى وإن كنت تشعر بأنك على ما يُرام. وعلينا أيضاً بالمدابرة على زيارة طبيبك، وبناء شراكة قوية معك لمساعدتك على السيطرة على الربو.



فحوصات الكشف عن سرطان الثدي:

يمكن لفحوصات التصوير الإشعاعي الدورية للثدي (فحوصات الثدي بالأشعة السينية) مساعدتك في الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وهو أنسب وقت لعلاج. ففي العديد من الحالات يكون للاكتشاف المبكر نتائج جيدة. فسرطان الثدي مثله مثل العديد من الأمراض؛ حيث تزداد مخاطره مع التقدم في العمر. لذا، ففحوصات الكشف عن سرطان الثدي مهمة لجميع السيدات. وتزداد أهمية هذه الفحوصات للسيدات اللاتي ترتفع مخاطر الإصابة لديهن - وهن ذوات الأربعين عاماً أو أكثر. إذا كانت مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لديك مرتفعة، فاطلبي من طبيبك إجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي.



ما الذي تعنيه **الجودة** بالنسبة لك؟



استبيان رضا أعضاء Empire لعام 2016

2016	2015	2014	التصنيفات والنسب المركبة العامة
77%	78%	80%	الخطة الصحية إجمالاً
80%	73%	80%	الطبيب الشخصي إجمالاً
77%	76%	81%	الأخصائي إجمالاً
72%	75%	79%	الحصول على الرعاية بسرعة
78%	75%	77%	الحصول على الرعاية المطلوبة
83%	84%	86%	خدمة العملاء

نحن نرغب في أن تكون راضياً عن خدمات الرعاية الصحية التي نقدمها لك. وفي كل عام، نطلب من مجموعة عشوائية من الأعضاء الإجابة عن أسئلة مثل ما يلي:

- إلى أي مدى كان الأمر سهلاً في تحديد موعد مع الطبيب أو الأخصائي؟
- هل تشعر بأنك تحصل على الرعاية التي تحتاج إليها؟
- ما مدى كفاءة تقديمنا لخدمة العملاء؟
- ما هو تقييمك لخطتنا الصحية بشكل عام؟

يساعدنا هذا الاستبيان الذي يطلق عليه استبيان CAHPS في إجراء التغييرات بهدف تقديم الخدمة لك ولعائلتك بصورة أفضل. ففي عام 2016، لاحظنا بعض التغييرات في درجات استبيان CAHPS الخاص بنا.

يتم نشر My Health بواسطة Empire لتوفير المعلومات. ولا يهدف هذا المنشور إلى إبداء مشورة طبية شخصية. لذا؛ فعليك بالحصول على المشورة الطبية مباشرة من طبيبك. ©حقوق الطبع والنشر لعام 2017 محفوظة. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus هو الاسم التجاري لشركة HealthPlus HP, LLC، وهي صاحبة رخصة مستقلة من Blue Cross and Blue Shield Association.